

普华
文化

PEARSON

心理学与生活

习惯改变人生

成为比别人更幸运的自己

【英】道格拉斯·米勒 (Douglas M. Miller)

the Luck Habit

这是一本可以改变我们**生活轨迹**
和**生命历程**的人生指南

幸运的习惯可以带给我们
前所未有的惊喜,让我们从**空想家**变成**行动派**
把一切看似不可能的事情**变成可能**



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学与生活

习惯改变人生： 成为比别人更幸运的自己

The Luck Habit

【英】道格拉斯·米勒（Douglas Miller）著

刘子扬 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

习惯改变人生：成为比别人更幸运的自己 / (英)
米勒 (Miller, D.) 著；刘子扬译. — 北京：人民邮电
出版社，2014.1

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-33435-0

I. ①习… II. ①米… ②刘… III. ①习惯性—能力
培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242245号

内 容 提 要



这是一本可以改变你生活轨迹和生命历程的书。作者根据自己多年从事积极心理学研究和培训的经验，采用简单易读的写作风格，通过对商界、体育界、娱乐界优秀人士的采访，总结出了20个幸运习惯，内容涉及学习态度、自我定位、人生目标、人际交往、把握机遇等方面，帮助读者养成积极思考和行动的好习惯，从而拥有更健康的生活目标和更融洽的人际关系。

本书适合那些希望改变自己的事业和生活的读者阅读，尤其适合那些对积极心理学感兴趣的读者阅读。

◆ 著 【英】道格拉斯·米勒 (Douglas Miller)

译 刘子扬

责任编辑 姜 珊

执行编辑 包华楠

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：10

2014年1月第1版

字数：135千字

2014年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-2645号

定价：30.00元

读者服务热线：(010)67129879 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



“我心中的幸运，就是具备能敏锐地发现机遇并善于利用机遇的能力。我们每个人或多或少都会遇到倒霉的事，但与此同时，也会拥有大把的机会。”

——电影制片人，塞缪尔·戈温（Samuel Goldwyn）

的确，幸运无处不在。虽然我们经常把幸运挂在嘴边，但是似乎从未认真思索过它的真实含义。我们往往会用那些老话“天时地利”、“阴差阳错”，抑或是那些典型的宿命论者所说的“干得好不如跟对人”等来形容幸运，于是老话关于幸运的说法便也逐渐深植于我们心中。的确，我们终究无法左右生命



中的某些方面，因此本书会将这些听上去言之凿凿的老话视为部分真理加以接受。然而，如果你坚信宿命论者所说的“跟对人”更重要的话，那么懂得用习惯赢得好运的人就会帮助自己去“跟对人”，而不是想当然地认为“命由天定”。因此，我们要承认“干得好”和“跟对人”一样重要。

我们常常把“运气”与“命运”相混淆。命运就像人们生命中的那只引路之手一样，它不仅掌控着我们的思想状态、行为举止，甚至主宰着我们生命中发生的一切事情，许多宗教信仰也正是基于这个特殊前提而形成的。但是，本书的核心思想却更加关注人们所能创造出来的好运，而并非那些无论人们是否做出努力，是否身处特殊的时间或场合，都仿佛命中注定躲不过的那些“大事”。

宿命论者所说的好运均由上天注定，就好像某些人天生“口衔金汤匙”，而某些人却永远“不被阳光普照”。换个比方，当一颗精子与一颗卵子不期而遇时（其实，人的诞生恰恰就是对“幸运”一词原始含义的最好解释），人的命运就已经被设定妥当。但如果盲目地全盘接受这般荒谬的思维定式，并任其

影响一生，那么这必将对人生致命的伤害。

从某种角度来说，宿命论者所说的并没有错。如果你笃定命运主宰未来——无论你相信命中注定自己有（或没有）某种天赋，还是坚信生命本身就是由一连串无法左右的“宿命”所组成——无论怎样想都无可厚非，但这样看来，由于是你自己选择了“得过且过、听之任之”的态度，那么那些所谓的“宿命”就必然会永远束缚着你。

自我对话

几年前，我曾听过一句寓意深刻的古老谚语，至今想起来仍感慨良多。这句话大概是这样说的——“棍棒和石头只能打断我的骨头，但流言飞语却能让我万劫不复”。

我记得是从某一首 MTV 上听到的这句话，并想象着这位填词人所说的正是外界对自己的风言风语。当然，他说的没错。但与无法控制的传言相比，我们对自己说的话却更具影响力。那些我们花大把时间、无时无刻不在脑海中上演的自我对话，让我们得以了解为何某事会发生（或不发生）在自己身上，是



谁在幕后掌控事件的来龙去脉，以及为何在不同情形下，我们会以某些特定的方式做出反应（或根本毫无反应）。这样看来，自我对话就有着非同寻常的重要意义。

下面介绍的正是本书的核心所在。本书绝大部分内容都围绕着如何聆听自己的心声而展开。倘若你是个坚定的宿命论拥护者，或者与自己的对话常常反映出自信的缺失，那么本书则会换个角度，试着让你改变这种自我对话的语气和方式。虽然第六章的相关案例将集中展示倾听心声是如何帮助我们有效掌握社交技巧的，但是与自我积极对话的理念却不仅限于这一个章节，相反，它将贯穿全书的始末。

幸运习惯

本书通过第一章调查问卷中的一系列问题，总结得出了20个重要的“幸运习惯”。调查问卷中特别设计的问题可以帮助你思考自己之前的人生以及走过的道路。特别值得一提的是，这些问题将帮助你提炼出具体的个人经历，用来检测本书中提到的那些实用性及理论性方法是否切实有效。

本书的其余部分将围绕这 20 个幸运习惯展开。如果你愿意培养可以为自己带来好运的习惯，那么这些幸运习惯将助你一臂之力。本书将通过以下六个章节向你详细介绍。

☺ 第二章“是什么促成好运”。这一章节是关于学会如何“感知”那些适合（或不适合）自己的事情。众所周知，做一件让自己提不起兴趣的事是毫无意义的。

☺ 第三章“学习”。学习始于谦逊。我们不得不承认“自己永远不可能做到无所不知”。与此同时，这种谦逊也赋予了我们极大的学习动力，让我们产生“尽管不能做到无所不知，但我仍渴望不断学习”这种想法。我认为，正是这种对学习的渴望让你拿起了这本书，希望开启改变自己人生的新征程。换句话说，如果没有对知识的渴求，那么你是不会变成你心中所期盼的模样的。

☺ 第四章“行动”。这一章节将研究如何挑战自身能力，让你无论是在工作中、生活中，还是在游戏娱乐时，都能完成看似不可能完成的任务。



☺第五章“目标”。也许是长远的人生规划，也许是当下的短期目标，大多数人都需要在生活中有个愿望，有些打算。

☺第六章“人际交往”。这一章节涉及了一些特定的方面，例如，构建人际关系网、树立良好声誉以及如何应付那些难以相处的人。总之，这一章节会教你如何积极看待人际交往中的方方面面。

☺第七章“机遇”。我们身边总有那么一类人，他们好像一生都受到幸运女神的眷顾，总是可以拥有那些最好的机遇。但其实这并非好运，他们之所以能够成为人们眼中的幸运儿，是因为无论是对生活所持的态度还是在实际行动中，他们都在为自己努力创造机遇。

六个“幸运儿”

困难对每个人而言未必有多大的差异。这个让我受益匪浅的道理同样也适合大家。对于他人遇到的困难，我们会持有不同的看法与视角，那么对于他人拥有的机遇，这些个人理解依

然存在。

为了让大家能够更快、更好地养成本书所提到的 20 个幸运习惯，我特意采访了在各自生活中颇有建树的六位成功人士。他们也许并不那么有名，但却是很好的学习案例，能够证明这些幸运习惯将如何改变你的现实生活。下面让我们来逐个认识一下他们吧！

乔纳森·邦德

“你觉得自己已经很出色了，但事实未必如此。”

乔纳森·邦德（Jonathan Bond）是英国一家顶级律师事务所的人力资源总监，他在法律及银行领域的全球性机构一直表现活跃。同时他还是《律师》（*The Lawyer*）杂志评选出的“年度人力资源总监”称号的获得者。某位与他相交甚密的同事说的一句话深受乔纳森喜爱，并经常被引用——“成功者身边常不乏批评者”。他认为，在不讲人情的法律圈发展，有张厚脸皮非常重要。

为何选择乔纳森

诚然，乔纳森正处在迈向事业巅峰的阶段。但如果想最终



获得职业生涯的圆满，那么他需要做到乐于倾听他人的反馈意见。与此同时，作为一个提供内部服务团队的领导者，倾听他人需求的重要性对乔纳森而言更加不容忽视。他的经历将很好地诠释第三章“学习”与第四章“行动”中的相关内容。

亚当·吉

“社交是一件让人感到快乐的事。”

亚当·吉（Adam Gee）是一位经验丰富的英国广播公司跨平台互动节目的专员。他目前承担英国广播公司第4频道跨平台调试编辑的工作，并负责包括与休·弗恩利·惠汀斯托尔（Hugh Fearnley-Whittingstall）共同完成的《大鱼的争斗》（*The Big Fish Fight*）、《限制级诊疗室》（*Embarrassing Bodies*）、《杰米的梦想学校》（*Jamie's Dream School*）等栏目。

凭借着出色的作品，亚当已荣获了超过70项国际大奖，其中包括电影和电视艺术学院颁发的三个奖项（BAFTAs）、皇家电视协会授予的三个大奖（RTS Awards）、《卫报》颁发的两次媒体创新奖（Media Guardian Innovation Awards）、设

计委员会颁发的千禧奖 (Design Council Millennium Award), 以及在纽约国际电影电视节 (New York International Film and Television Festival) 上获得的奖项。

亚当是电影和电视艺术学院下属的电视与互动式娱乐委员会 (Television and Interactive Entertainment committees) 的成员, 同时也是欧洲电影学院 (European Film Academy) 享有表决权的成员之一。除此之外, 他还是《文化全天报》(Culture24) 的栏目理事, D 基金会和《挑战常规》(Disorder) 杂志的顾问。

为何选择亚当

亚当能与我们分享的经验有很多, 例如有关与身边的人交往的故事等。无论是在他人心中还是亚当对自己的评价, 他都不愧为一个创新达人和社交达人。严格来讲, 他并不是为了一己私利来进行社交活动, 而是因为身边的人引起了他与之交往的兴趣。在第六章“人际交往”中, 他对于人际关系建立方面的观点非常重要。同样, 在第四章“行动”中, 他也将清楚地告诉我们究竟是什么帮助自己成为了社交达人。



伯妮丝·莫兰

“请聆听自己的心声。”

伯妮丝·莫兰（Bernice Moran）的父亲在爱尔兰国家航空公司工作，深受他的影响，伯妮丝自小就酷爱飞行。在克服一系列困难之后，她走上了爱尔兰瑞安航空公司的管理岗位，同时成为了欧洲历史上最年轻的女机长，从而真正实现了翱翔蓝天的儿时梦想。然而，对伯妮丝而言，梦想从未就此止步。怀揣着成为英国维珍航空公司飞行员的雄心壮志，经过八年的不懈努力，她终于如愿以偿地加盟英国维珍航空，并能够亲自驾驶波音 747 客机了。事实上，并非所谓的绝世好运成就了伯妮丝，而是伯妮丝通过坚持、努力以及清晰的思路，成功地塑造了今天的自己。除了飞行员这个角色，伯妮丝还经营着一家为特殊节日或纪念活动提供服务的糕点店，算得上是个名副其实的女商人。

为何选择伯妮丝

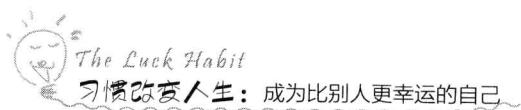
在实现梦想的道路上，伯妮丝成功地将两个重要因素合二

为一：一是如何倾听自己的心声（女孩年少时期的梦想）；二是如何将梦想与实现梦想所需的清晰规划相结合（这将在第五章“目标”中提及），这两个因素对于幸运习惯的培养可谓至关重要。

默·纳扎姆

“我原本可以抛弃心爱的吉他，从此不再涉足音乐圈。”

默·纳扎姆（Mo Nazam）是个享誉全球的吉他演奏家及音乐老师。在 20 世纪 80 年代，他是复兴英国爵士乐运动的先锋，曾与当时乐坛的许多新兴组合如“爵士勇士”（Jazz Warriors）等同台演出，并同许多流行音乐家进行过临时合作。默也曾在伦敦皇家音乐厅及许多世界顶级场馆演出过。如今，他正负责一个叫做“祝福”的项目（Berakah Project），希望通过这个项目将世界各地具有不同文化、不同信仰、不同音乐背景的音乐家们联系在一起。近些年，他还成为了《吉他手》（Guitarist）杂志的专栏作家，伦敦慈善机构王子信托（The Prince's Trust）的讲师，以及音乐工作坊的负责人。由于其出色的表现以及曾为英国女皇及查尔斯王子演出的经历，让他得



以在 2005 年受邀到白金汉宫参加庆祝音乐对英国文化生活贡献的隆重庆典。

为何选择默

为了能有所建树，默一直都非常努力。他也曾遇到许多困难，但却一直坚守着自己当初选择的道路，正因为如此，那些会使他背离初衷与梦想的困难从未真正将他打倒。他克服这些挫折的经历将在第三章“学习”中向大家详细描述。

米歇尔·瑞格比

“当意识到自己有些精神不振时，我会主动进行自我调整，否则，浑浑噩噩如行尸走肉般的生活会让我生不如死。”

米歇尔·瑞格比（Michele Rigby）是一位出色的社会企业领导者。所谓社会企业，就是那些旨在将极好的商业创意与帮助社会的愿望结合起来的企业团体。1995 年，米歇尔与他人共同出资创办了 IT 循环公司（Recycle-IT!），而这家公司聘请的正是一些很难求职成功的人。

担任了十年 IT 循环公司总经理的米歇尔并不满足，她继续与某些管理层人士共谋大业，共同成立了一个名为“不断再利用”组织（RREUSE），从而为社会企业与回收再利用领域搭建了沟通的桥梁。2001—2006 年，她在该组织管理委员会工作，同时也承担着其他社会角色，例如，DTI 小型企业委员会成员、“投资于人”（Investors in People）项目主管、“英国东部社会企业”（Social Enterprise East of England）的首席执行官等。

除此之外，米歇尔还是“英国社会公司”（Social Firms UK）的董事长，并致力于增加社会弱势群体和残障人士的就业机会。

米歇尔的经历展示了她敏锐的洞察力和清晰的思路。她不仅捕捉到了社会企业的发展需求、国家鼓励促进社会企业利用国民经济资源空间的政策信息，还为推进社会变革提供了新的途径。她称得上是一名真正的“社会企业家”。

为何选择米歇尔

要想有所成就，米歇尔必须在工作中对机遇保持敏锐的洞察力。她的经历将在第七章“机遇”中做重点介绍。

格雷格·赛尔（大英帝国勋章获得者）

“如今的我将以无比谨慎的态度面对挑战。”

作为一名赛艇运动员，成功对格雷格·赛尔（Greg Searle）而言来得太早。在1989年与1990年的两届世界青少年大赛中，格雷格都摘得桂冠。两年后，年仅20岁的他与队友乔尼（Jonny）及舵手盖瑞·赫伯特（Garry Herbert）一同成为了双人赛艇（另含舵手）项目的奥运会冠军。成功并未就此止步，格雷格于1993年再次荣登世界冠军的宝座，并在之后的世界锦标赛中获得奖牌，在1996年奥运会上摘得铜牌。然而，2000年奥运会是他人生的分水岭，他与队友本应该将奖牌甚至金牌收入囊中，但最后却与赛艇艾德库德号一同遗憾地排在了第四名。回忆这段经历时他这样说：“事情并不总是如我所愿，我也并非战无不胜，这次失败对我来说意义非凡。”

在继续了一段时间的赛艇生涯后，格雷格毅然选择了一条截然不同的人生道路：他加入英国GBR船队并参加了美洲杯帆船赛，而在2002年之后，竞技体育逐渐淡出了他的生活。